Niveau(x) d'enseignement: 0 Numéro EDUQ : 0570856
Centre d'intérêt: 960

Hubert, Monique.

Le guide pratique de la danse aérobique : du conditionnement physique en musique -- au conditionnement physique par la danse / [Conception du cadre de référence, Joanne Paquet et Irène Martineau ; recherches et textes de base, Suzanne Bissonnette et Céline Dagenais ; réd. du manuscrit final, Monique Hubert ; pour Kino-Québec]. -- [Québec] : Ministère du loisir, de la chasse et de la pêche, 1985.
iii, 53 p. : graph. ; 28 cm. -- (Guide / Kino-Québec)

Code: SP-938-02-85. Bibliogr.: p. 53.

Descripteur(s): *Danse *Musique *Activité physique *Condition physique *Santé physique

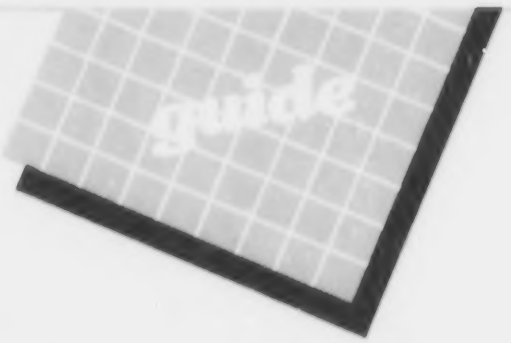
---

En 1979, le gouvernement du Québec innovait dans le domaine du conditionnement physique en présentant le programme "Kino-Rythmique". Dans le but d'assurer un suivi à cette première initiative, Kino-Québec présente un document d'information concernant la nature des différents programmes de type danse aérobique, les qualifications nécessaires aux intervenants de ces programmes et les aspects matériels, physiques et sécuritaires entourant la pratique de ces activités. Ce document permettra aux organismes désireux d'offrir des programmes de type danse aérobique de choisir le programme répondant le mieux aux besoins de leur clientèle, de mieux sélectionner leurs intervenants et d'offrir un environnement physique adéquat et sécuritaire.

La popularité grandissante des formules de type danse aérobique a fait naître une multitude de programmes aux qualités variées. La qualité des programmes dépend de la qualité des intervenants. Le désir d'assurer des contenus adaptés, sécuritaires et équilibrés dans les différents programmes offerts et l'urgent besoin d'avoir des intervenants compétents oeuvrant dans des locaux adéquats sont les principales raisons à l'origine de ce document. C'est un ouvrage de référence qui contient des règles et des principes de base à respecter, à partir desquels des lignes de conduite peuvent être élaborées.

Type de document: d

EDUQ 8570856



LE GUIDE PRATIQUE DE LA DANSE AÉROBIQUE

Kino-Québec

Janvier 1985

Québec

EDUQ 8570856

LE GUIDE PRATIQUE DE LA DANSE AÉROBIQUE

Du conditionnement physique en musique...
au conditionnement physique par la danse

JANVIER 1985

Kino-Québec remercie pour leur collaboration, mesdames:

Joanne Paquet et Irène Martineau qui ont participé à la conception du cadre de référence de ce document;

Suzanne Bissonnette et Céline Dagenais qui ont effectué les recherches et rédigé les textes de base;

Monique Hubert qui a rédigé le manuscrit final.

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

. INTRODUCTION 1

. LA DANSE AEROBIQUE ET SES DERIVES 3

1- Nature des différentes formules 3
2- Danse ou conditionnement physique 3
3- Définitions utiles 4
4- Activités physiques ou exercices de mise en forme 5
5- Les objectifs des nouveaux programmes 6

. LA CONDITION PHYSIQUE ET SES DETERMINANTS 7

. L'ORGANISATION D'UNE SEANCE 9

1- La période d'échauffement 9
2- La période de travail en aérobie 10
3- La période de travail musculaire 11
4- La période de retour au calme 11
5- La période d'information 11
6- L'horaire 12

PAGE

. LES MOYENS: EXERCICES, ROUTINES, DANSES, EXPOSES 13

1- Les exercices 13

a) Echauffement et exercices 13

b) Travail musculaire et exercices 15

c) Détente et exercices 18

d) Flexibilité et exercices 18

2- Les routines et les danses 20

a) Leur nature 20

b) Le choix des mouvements 21

c) Faire de la danse 23

3- Les exposés-causeries 24

. L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL 27

1- Son rôle 27

2- Le choix des pièces d'accompagnement 27

. LES QUALITES DE L'INTERVENANT 30

1- Les qualités personnelles 30

2- Les qualités de communication 30

3- La compétence 31

PAGE

. L'APPROCHE PEDAGOGIQUE ET DIRECTIVES D'ENSEIGNEMENT 33

1- L'enseignement d'exercices 33
2- L'enseignement des routines-danses 35
3- L'organisation du groupe 36
4- Le matériel pédagogique 37
5- La motivation 38

a) La pratique de l'activité 38

b) Etre en forme 39

c) Rencontrer des gens 41

d) Compatibilité avec l'intervenant 41

6- La progression 42

a) En période d'échauffement 42

b) En période de travail aérobie 43

c) En période de travail musculaire 45

d) En période de détente: retour au calme 46

e) En période de flexibilité 46

. QUESTIONS DE SECURITE 48

1- L'état de santé des systèmes en général et du système musculo-squelettique en particulier 48
2- La qualité et l'à propos de l'équipement 50

a) Les vêtements 50

b) Les chaussures 51

3- La qualité d'absorption du sol 52
4- La qualité du contrôle moteur 52

. BIBLIOGRAPHIE 53

INTRODUCTION

La danse aérobique et ses dérivés connaissent à l'heure actuelle une immense popularité. Issus de l'association d'exercices physiques, de musique et de danse, ils ont permis à leurs nouveaux adeptes de découvrir le plaisir de se mouvoir et d'être en forme. Les fervents de ces nouveaux programmes d'activité physique et de conditionnement physique semblent être:

- des gens qui désirent participer à un programme de conditionnement physique différent de la formule "classique et traditionnelle" centrée sur le jogging;

- des gens qui veulent se maintenir en forme par la pratique régulière de la danse, sans pour autant devoir s'astreindre à un programme de formation de danseur professionnel ou de se limiter aux formes de danse destinées à la scène et au spectacle;

- des gens qui souhaitent se mettre en forme par le biais d'une activité physique de groupe, non-compétitive et avec accompagnement musical.

Déjà en 1979, le gouvernement du Québec innovait dans le domaine du conditionnement physique en présentant le programme Kino-Rythmique. Dans le but d'assurer un suivi à cette première initiative, Kino-Québec présente un document d'information concernant la nature des différents programmes s'inscrivant dans le courant de la danse aérobique, les qualifications et savoir-faire nécessaires aux intervenants de ces programmes et les aspects matériaux, physiques et sécuritaires entourant la pratique de ces activités. Kino-Québec souhaite que ce document permette aux organismes désireux d'offrir des programmes du type danse aérobique, de choisir le programme répondant le plus aux besoins de leurs clientèles, d'être plus en mesure de sélectionner les intervenants qui leur conviennent et d'offrir un environnement physique adéquat et sécuritaire. Pour les intervenants, Kino-Québec souhaite que le document les sensibilise à l'importance de choisir la formule correspondant à leur niveau de compétence et aux qualités professionnelles qui seront exigées d'eux. Enfin, aux participants et futurs participants de ces programmes, Kino-Québec espère qu'étant mieux informés des formules possibles, des qualifications attendues chez les intervenants et de l'environnement physique nécessaire à l'activité, ils seront plus aptes à choisir le programme qui leur convient et à être plus critiques face à ce qu'on leur offre.

La popularité grandissante des formules de type danse aérobique a fait naître une multitude de programmes aux qualités variées. Ça et là, on s'improvise intervenant. Des articles parus dans des revues spécialisées (1) ainsi que les résultats de recherches dans le domaine (2) nous indiquent que la qualité des programmes est conséquente de la qualité des intervenants. Un intervenant incompétent peut faire travailler trop intensément ses participants autant que pas assez, ou il peut exiger d'eux des mouvements non appropriés et source de blessures. Le désir d'assurer des contenus adaptés, sécuritaires et équilibrés dans les différents programmes offerts et l'urgent besoin d'avoir des intervenants compétents oeuvrant dans des locaux adéquats sont les principales raisons à l'origine de ce document. Il constitue un élément de référence contenant des règles et des principes de base à respecter, à partir desquels des lignes de conduite peuvent être élaborées.

(1) Legwold, G. «Does aerobic dance offers more fun than fitness?» Physician and Sports Medecine, Vol. 10, no 9, sept. 82, pp 147-150

(2) Lagacé, P., Brunelle, J., Prud'Homme, D. «Évaluation des effets d'un nouveau répertoire d'exercices en conditionnement physique» Département d'éducation physique, Université Laval, Québec, février 1983

LA DASE AËROBIQUE ET SES DËRIVËS

1- Nature des différentes formules

Actuellement, l'appellation «danse aérobique» recouvre plusieurs réalités.

Depuis la venue de "l'Aerobic dancing" de Jacky Sorensen, le courant de la danse aérobique a donné naissance à de multiples formules de conditionnement physique en musique. Ces formules vont du simple conditionnement physique "classique" où le jogging est troqué pour une série de sautillements, de sauts et de pas de course faits en musique au conditionnement physique dansé où la pratique d'exercices chorégraphiés et de danses occupent toute la période, en passant par des formules où tous les exercices sont faits en musique mais sans être chorégraphiés (ils sont simplement répétés plusieurs fois) et où on fait usage de routines très simples et peu chorégraphiées pour le travail en aérobie. Certaines de ces formules font un usage réel de la danse en l'utilisant comme l'activité physique centrale de leur programme alors que d'autres formules ont clairement une orientation centrée sur l'exercice physique. C'est ainsi qu'il est possible de placer toutes ces formules sur un continuum dont les pôles sont l'exercice physique et la danse.

L'exercice physique ⟵	⟶ la danse
Conditionnement physique en musique	Conditionnement physique par la danse

CONTINUUM DES FORMULES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AVEC ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

2- Danse ou conditionnement physique?

S'il est important de noter que toutes ces formules ont des buts avoués de mise en condition physique, seulement quelques unes font réellement usage de la danse comme l'activité centrale de leur programme. Il serait donc naturel de croire que lorsqu'une formule privilégie l'activité danse, que celle-ci soit animée par un intervenant compétent en danse et en conditionnement physique, ce qui n'est pas nécessairementattendu de celui qui a une orientation plus marquée vers le conditionnement physique en musique.

La différence entre ces formules ne se situe donc pas au niveau de leurs objectifs en matière de conditionnement physique mais plutôt au niveau du moyen (l'activité) utilisé pour atteindre ceux-ci. Il s'avère donc important dans l'éventualité où un programme qualifié de danse est offert que ce programme ait comme activité centrale de la danse sinon la clientèle risque d'être fort déçue. Par contre, si on offre un conditionnement physique en musique sans emphase sur la danse, il est important d'identifier son programme comme tel, de sorte que le consommateur sache à quoi il s'engage. Les expressions physirythme, musiforme et kino-rythmique sont valables pour ces formules. L'important c'est de savoir ce que l'on veut offrir et de le communiquer adéquatement.

3- Définitions utiles

Le conditionnement physique par la danse ou la danse en aérobie (la danse aérobique, la danse aérobie...)

La danse en aérobie est une synthèse de la danse et du conditionnement physique. On y danse de petites danses (chorégraphies) afin de découvrir le plaisir de se mouvoir et d'être bien tout en développant ou en maintenant une bonne condition physique. La danse y est une activité de participation plutôt que de spectacle, une activité de groupe plutôt qu'individuelle.

Le conditionnement physique en musique (kino-rythmique, physirythmique)

Le conditionnement physique en musique est un ensemble d'exercices généralisés à dominante aérobie exécutés sous forme de routines. Ces routines comprennent des mouvements simples effectués sur de la musique rythmée. Une importance est accordée à l'acquisition des connaissances et des habiletés fondamentales nécessaires à l'amélioration de la condition physique et du bien-être.*

Exercice physique

Un exercice physique au sens restreint est un ensemble de mouvements auxquels on se soumet en vue d'entretenir ou de développer une qualité physique spécifique, le plus souvent de type musculaire. (Nous nous en tiendrons à ce sens tout au long du document). Un exercice physique au sens large est toute activité physique qui pourrait entretenir ou développer certaines qualités physiques. (Nous croyons que l'expression "activité physique" est plus appropriée pour signifier ce sens que l'expression "exercice physique".

L'utilisation ce ces termes tout au long du document fera référence à ces définitions. Il faudra donc être vigilant/e afin de bien distinguer ces différentes réalités.

* (Définition de physi-danse, PEPS, Université Laval

4- Activités physiques ou exercices de mise en forme

Les programmes de mise en condition physique dirigés se sont beaucoup transformés ces dernières années au Québec. Avec l'avènement des sciences de l'activité physique, on a créé des programmes dont les buts, en plus de promouvoir la santé et le bien-être, étaient de permettre à des gens sédentaires et non en forme de se mettre en condition. On espérait alors qu'une fois en forme ces gens seraient plus disposés à pratiquer régulièrement une activité physique à caractères sportifs ou artistiques. Les résultats ne furent pas ceux escomptés. Les programmes de conditionnement physique devenaient des activités en soi où les mêmes personnes revenaient de session en session, ou bien ils servaient de remise en forme en vue d'une activité spécifique à laquelle les personnes étaient déjà initiées. Exemple: préparation en automne au ski pratiqué l'hiver. Aussi a-t-on progressivement introduit dans certains programmes, une période où l'intervenant initiait les participants à des activités sportives à potentiel aérobique dans le but de les inciter à pratiquer régulièrement ces activités une fois le programme terminé. Malheureusement, cette stratégie ne porta pas les fruits espérés. Alors on s'est mis à promouvoir la pratique régulière d'activités physiques (sportives et artistiques) plutôt que de promouvoir les programmes de conditionnement physique dirigés. On a invité les gens à aller jouer dehors (KINO-QUEBEC), à marcher et à prendre les escaliers (PARTICIPACTION), à se faire plaisir.

Aujourd'hui, on peut se demander où se situent dans cette évolution les programmes de conditionnement physique en musique et ceux par la danse. A la suite d'un bref survol de tout ce qui se fait, on constate que les nouveaux programmes sont parfois des programmes de mise en forme en vue d'autres choses, parfois une activité en soi et parfois les deux. Dans un premier temps, toutes les formules semblent être utilisées pour développer à un bon niveau, la condition physique et de ce fait inciter les participants à pratiquer des activités physiques à caractères sportifs ou artistiques. Dans un deuxième temps, fait intéressant à noter, ces formules sont souvent en soi, l'activité physique que les participants choisissent de pratiquer régulièrement. Les programmes qui en plus de mettre les gens en forme, leur permettent de développer des habiletés techniques ou d'augmenter leur vocabulaire de mouvement, sont ceux qui sont le plus à même d'être choisis comme une activité en soi. C'est donc dans ces programmes que nous retrouvons des niveaux. D'année en année, les gens reviennent dans ces programmes non seulement pour y maintenir leur forme mais surtout parce qu'ils ont pris plaisir à participer à ce genre d'activité.

5- Les objectifs des nouveaux programmes

Lorsque les programmes du nouveau courant se définissent comme des programmes de conditionnement physique, ils doivent pouvoir:

- améliorer l'état des principaux déterminants de la condition physique des participants;
- accroître chez les participants les connaissances en matière de saines habitudes de vie, etc...;
- rendre les participants aptes à devenir un bon consommateur d'activités physiques;
- soutenir l'intérêt des participants en offrant des situations où les aspects "plaisir", "participation" et "réussite" sont privilégiés;
- améliorer l'état général de bien-être des participants.

Lorsque la danse afrobique et ses dérivés portant le qualificatif danse se définissent en sus comme des activités permettant l'apprentissage et la pratique de la danse, ils doivent pouvoir:

- améliorer les qualités et habiletés physiques propres à la danse de participation (1);
- accroître chez les participants leur vocabulaire de mouvement;
- améliorer leurs qualités d'interprétation des danses;
- accroître chez les participants leurs connaissances en matière de danse;
- rendre les participants aptes à devenir de bon consommateur de manifestations de danse.

Il va sans dire que dans les deux cas, pour que les nouveaux programmes se définissent comme programme de conditionnement physique et de danse, il faut que les objectifs décrits plus haut soient rencontrés. Pour ce faire, plusieurs conditions doivent être remplies. C'est ce que nous allons voir dans les pages qui suivent.

---

(1) Nous employons ce terme par opposition à danse de scène, de spectacle.

LA CONDITION PHYSIQUE ET SES DETERMINANTS

La définition de la condition physique telle que proposée par le rapport final du G.S.Q. (1) en octobre 1979 est la suivante:

"La condition physique est l'état de l'organisme reflétant le degré d'efficacité fonctionnelle de l'ensemble de ses systèmes. Cet état de l'organisme est directement déterminé par les facteurs de la valeur physique qui sont intimement reliés à la santé, au bien-être et à la qualité de la vie".

Ces facteurs dits intimement reliés à la santé, au bien-être et à la qualité de la vie varient en terme de nombre d'un auteur à l'autre dans la littérature scientifique actuelle. Les plus reconnus sont les suivants:

- l'efficacité du système de transport et d'utilisation de l'oxygène;
- le pourcentage de graisse dans le poids corporel;
- le degré de vigueur musculaire;
- la capacité de relâchement et de résistance au stress;
- la qualité de la posture statique et dynamique (justesse corporelle);
- le degré d'amplitude articulo-musculaire.

L'objectif portant sur l'amélioration de l'état des principaux déterminants de la condition physique des participants implique donc que les programmes du courant danse aérobique chercheront à:

- AUGMENTER la capacité fonctionnelle de travail du participant: augmenter la capacité des poumons et du coeur, d'extraire et de fournir suffisamment d'oxygène aux muscles en travail en s'adonnant à des activités qui mobilisent de grosses masses musculaires (ex.: bicyclette, jogging, natation).
- REGULARISER le pourcentage de graisse dans le poids corporel: éliminer la quantité de graisse superflue, s'il y a lieu, en augmentant la dépense d'énergie puisant ainsi dans les réserves de tissus graisseux. On conserve donc sa quantité de graisse à un niveau acceptable en faisant de l'exercice et en surveillant d'abord et avant tout son alimentation.

---

(1) Gouvernement du Québec, MLCP-Kino-Québec «Groupe d'étude de Kino-Québec sur le système de quantification de la dépense énergétique (GSQ)» Rapport final, octobre 1979.

- AUGMENTER la force et l'endurance musculaire:
premièrement augmenter la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles d'exercer une résistance à un poids (ou force) lors d'un effort maximal, deuxièmement augmenter la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles de se contracter de façon répétitive en exerçant une résistance à un poids (ou force) relativement léger pour une longue période.

- AUGMENTER la capacité de relâchement et de résistance au stress:
d'abord prendre conscience des points de tension de son corps et de les éliminer puis prendre conscience des situations qui sont stressantes et dans la mesure du possible les éliminer ou tenter de les modifier.

- AUGMENTER la qualité de la posture statique et dynamique:
augmenter le contrôle de la position juste du bassin en rapport à la colonne vertébrale et de l'alignement des différents segments des membres inférieurs. Prendre conscience des relations entre les différents segments du corps.

- AUGMENTER le degré d'amplitude articulo-musculaire:
augmenter la capacité d'étirement des muscles et la mobilité des articulations.

L'objectif d'accroître chez les participants les connaissances en matière de saines habitudes de vie implique de la part de l'intervenant de préparer de courts exposés sur le sujet, qu'il présentera à l'occasion, lors des séances, ou tout au moins à aborder le sujet à des moments opportuns, ou encore à garnir son local de posters instructifs.

L'objectif de rendre les participants aptes à devenir un bon consommateur d'activités physiques implique que l'intervenant donne le goût et l'intérêt aux participants de pratiquer régulièrement une activité physique ou qu'il les rendent suffisamment motivés, en forme et habiles pour qu'ils expérimentent plusieurs autres types d'activités physiques aux répercussions positives sur la condition physique, la santé et le bien-être.

Enfin, l'objectif de soutenir l'intérêt des participants implique que l'intervenant sera capable d'offrir des situations adaptées aux capacités et aux compétences des participants; que ces situations seront garanties de plaisir, de réussite et de gains, qu'elles seront présentées dans un contexte de confiance, de sécurité et d'humour, et que le bien-être physique et psychologique du participant primera sur le besoin de "passer un contenu".

L'ORGANISATION D'UNE SEANCE

L'organisation des séances d'un programme du nouveau courant est déterminée par les objectifs poursuivis. Pour atteindre les différents objectifs cités auparavant, certaines règles d'organisation du contenu dans le temps doivent être respectées. Ces séances doivent être composées de différentes périodes qui elles-mêmes pourront être subdivisées. Ces périodes sont:

- la période d'échauffement;
- la période de travail en aérobie;
- la période de travail musculaire;
- la période de retour au calme;
- la période d'information.

1- La période d'échauffement

Cette période est des plus importante et ne doit jamais être omise. Son rôle est triple. Elle dégourdira progressivement les articulations et les muscles, elle réveillera le système neuro-musculaire et préparera le travail de concentration, et enfin mettra en branle le système aérobie. L'échauffement se doit d'être progressif et adapté. C'est le moment privilégié pour amener les participants à prendre conscience de leur posture et à travailler l'alignement du membre inférieur (hanche, genou, cheville et pied) en préparation aux sauts et aux déplacements. C'est par le biais de routines d'exercices dansés à caractère calisthénique et locomoteur (sans sauts) faits en musique que se fait cette période.

La période d'échauffement se situe toujours en début de séance par contre une période d'information peut à l'occasion la précéder.

2- La période de travail en aérobie

C'est cette période qui donne son nom au programme. Elle est le coeur de la séance. On la retrouve soit après la période d'échauffement ou après le travail musculaire. C'est lors de cette période que les participants sont amenés à travailler le plus intensément de toute la séance. Leur intensité de travail se situera dans la zone cible, à la limite inférieure pour les débutants ou pour ceux qui reviennent après un long moment d'inactivité, et près de la limite supérieure pour ceux qui sont des habitués ou des gens entraînés. Pour les programmes qui se définissent plus comme des programmes d'exercices en musique, cette période sera constituée de routines d'exercices calisthéniques et de séquences de mouvements locomoteurs agencés au tempo ou à la pulsation «beat» des pièces d'accompagnement. Par contre, pour les programmes qui se définissent plutôt comme des programmes de danse, cette période sera constituée de danses. Chaque danse sera une petite chorégraphie composée en harmonie avec la pièce musicale qui l'accompagne à partir de pas de danse et de gestes sollicitant le plus possible de grandes masses musculaires. Dans les deux cas, cette période peut se subdiviser en période d'apprentissage et en période d'exécution de routines ou de danses déjà apprises. La période d'apprentissage peut être prise comme un moment de transition entre l'échauffement et le travail aérobique afin d'assurer une meilleure progression ou comme transition entre le travail aérobique et le retour au calme.

Par ailleurs, le temps consacré à la période de travail aérobique dans tous les programmes doit augmenter très progressivement du début d'une session à la fin. L'élément clé du travail aérobique étant la continuité et l'ininterruption du temps de travail, l'intervenant s'assurera que les participants sont constamment actifs, mais jamais au détriment des facteurs de sécurité. Si on incorpore la section apprentissage dans la période aérobique afin d'en prolonger le temps d'activité, on veillera à ce que les participants soient toujours actifs. Ce sera à l'intervenant d'amener les participants à apprendre par l'action plutôt qu'uniquement par l'écoute.

3- La période de travail musculaire

Cette période a comme but un travail spécifique des différents groupes musculaires importants pour le bon fonctionnement du corps humain. Chaque région (ceinture scapulaire, bras, dos, fessiers, jambes, pieds, abdominaux) est sollicitée tout à tour par le biais d'exercices faits avec un accompagnement musical où chorégraphiés entre eux sur des pièces musicales. Dans le premier cas, on répètera un grand nombre de fois un même exercice en utilisant la pulsation de la musique pour rythmer l'exercice alors que dans le deuxième cas plusieurs exercices sont exécutés dans une suite chorégraphique en harmonie avec la phrase musicale et répétés quelques fois.

La période de travail musculaire peut se situer après l'échauffement ou après le travail aérobique selon le choix de l'intervenant et des besoins des participants. Sa durée est elle aussi variable, dépendant de l'importance qu'on lui accorde.

4- La période de retour au calme

La période de retour au calme est la période qui doit permettre aux participants de baisser progressivement leur intensité de travail. Elle peut comprendre tout le travail de relaxation et de détente ainsi qu'un travail d'étirement (flexibilité). L'intervenant portera une attention spéciale au travail de détente avant d'entammer les étirements afin que la musculature et l'attention des participants soient prêtes à ce type de travail. Puis, l'intervenant peut terminer par un dernier exercice de détente sans nécessairement tomber à chaque séance dans de la détente passive couché au sol. Cette période peut se faire en silence ou être accompagnée d'une musique qui créera une atmosphère de détente et de concentration plutôt que d'imposer un rythme défini.

5- La période d'information

Cette période sera utilisée selon les besoins du groupe et pourra apparaître au début ou à la fin de la séance. C'est le moment privilégié de parler des déterminants et de leurs impacts sur la vie quotidienne, ou de la prévention de blessures ou encore de leur rappeler l'historique de tel ou tel style de danse. Tous les sujets sont possibles en autant qu'ils soient pertinents aux programmes et significatifs aux participants.

6- L'horaire

Afin de donner quelques exemples d'organisation du contenu dans le temps, nous vous proposons ces quelques suggestions en considérant que la plupart des séances sont d'une durée d'une heure.

A		B		C	
Période d'information	5 min.	Information	5 min.	Echauffement	7 min.
Période d'échauffement	5 min.	Echauffement	10 min.	Aérobie (a)	15 min.
Période de travail aérobie	20 min.	Musculaire	8 min.	Musculaire	8 min.
Période de travail musculaire	10 min.	Aérobie	20 min.	Aérobie (b)	15 min.
Période de flexibilité	10 min.	Apprentissage	10 min.	Flexibilité	8 min.
Période de relaxation	10 min.	Relaxation	3 min.	Relaxation	4 min.
		Flexibilité	4 min.	Information	3 min.
	60 min.		60 min.		60 min.

Ce qui précède ne sont que des exemples. L'intervenant doit demeurer flexible et considérer les besoins de son groupe et modifier selon le cas l'horaire du cours. L'intervenant constatera que ces modifications s'imposeront à lui dès qu'il voudra respecter la vitesse d'apprentissage de son groupe et leur progression de travail. Il va de soi, qu'en début de session, le groupe aura besoin de plus de temps d'apprentissage et que la durée accordée au travail aérobie sera minimale. Plus la session avancera moins de temps sera accordé à l'apprentissage et la durée du travail aérobie s'allongera pour dépasser les vingt minutes.

LES MOYENS: EXERCICES, ROUTINES, DANSES, EXPOSES

Chacune des périodes qui ont été décrites précédemment, utilise des moyens bien précis pour être réalisée. Ces moyens sont des exercices sous forme de routine pour l'échauffement, des séries d'exercices détachées ou des exercices sous forme de routine pour le travail en aérobie, des séries d'exercices détachées pour le travail de détente et de flexibilité et enfin de courts exposés avec ou sans document d'accompagnement lors des périodes d'information.

1- Les exercices

Le choix des exercices et leur organisation dans le temps doivent dépendre des objectifs poursuivis par chacune des périodes où nous les retrouverons ainsi que par les capacités et les intérêts de la clientèle à laquelle ils s'adressent. Tout exercice peut être bon en soi, mais s'il dépasse les capacités d'une clientèle donnée ou s'il est mal exécuté, il fera plus de tort que de bien. C'est pourquoi, le choix d'un exercice doit être fait avec soin, son enseignement doit être clair et sa pratique doit être surveillée avec vigilance.

a) Echauffement et exercices

Les exercices choisis pour un échauffement doivent permettre un éveil musculaire progressif et préparer adéquatement le corps aux activités plus intenses et vigoureuses qui vont suivre. Autrement dit, l'échauffement doit être adapté à l'activité qu'on se projette de pratiquer.

On veillera donc à ce que les exercices d'échauffement soient:

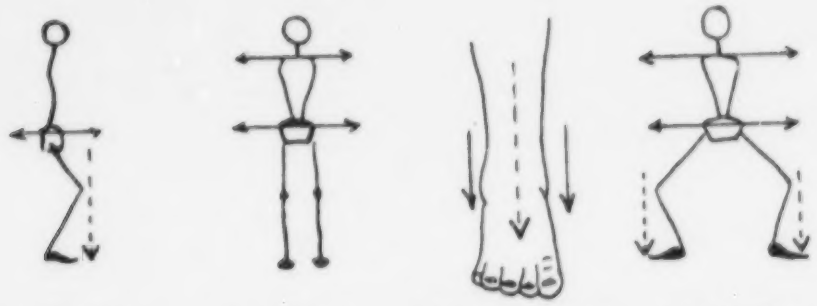
- faits d'abord à une vitesse très lente pour atteindre une vitesse modérée et même un peu rapide à la fin de la période;

- faits en douceur et en souplesse sans jamais faire appel à des mouvements brusques, saccadés et avec temps de ressort, surtout lorsque le mouvement en question va jusqu'aux limites articulaires;

- faits dans une posture respectant le bon alignement du dos (colonne vertébrale) et du bassin, et celui du bassin avec les membres inférieurs (cuisse, genou, jambe, cheville, pied);

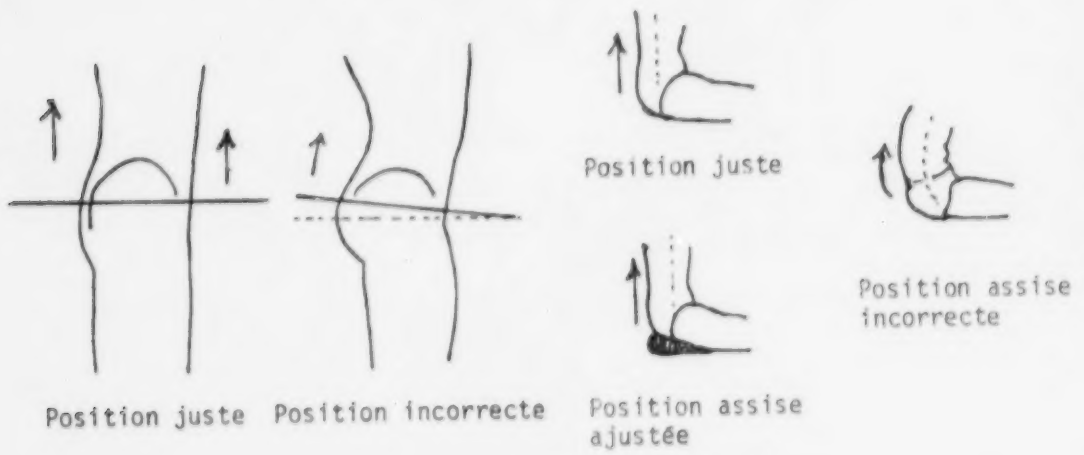
- faits sans saut, l'exercice d'échauffement doit préparer les sauts et les déplacements.

(1) Exemple: les genoux doivent être allignés avec les orteils



Vue de côté Vue de face (demie-pointe) Vue de face

(2) Exemple: le bas du dos doit toujours être au-dessus du bassin et bien allongé



Position juste Position incorrecte Position assise ajustée

Position juste

Position assise incorrecte

b) Travail musculaire et exercices

Les exercices choisis pour effectuer le travail musculaire, qu'ils soient faits en séries détachées ou sous forme de routine chorégraphiée, doivent solliciter des régions musculaires spécifiques afin d'en développer ou d'en maintenir la vigueur musculaire. Ces exercices doivent être à la fois réalisables par l'ensemble d'un groupe et modifiables au besoin.

Voici un exemple d'un exercice ayant ces caractéristiques:

Exemple pour abdominaux.

Version pour tous bras devant, lever

Version modifiée (1) bras croisés autour de la poitrine (augmente la charge)

Version modifiée (2) bras ouverts, mains croisées derrière la tête (2ième augmentation de la charge)

Version modifiée (3) lever un poids

Cet exemple présente aussi une façon d'augmenter progressivement l'intensité (difficulté) d'un même exercice.

Le nouvel essort que prennent les exercices musculaires aujourd'hui expose la population à toutes sortes de pratiques dont certaines semblent plus que douteuses. L'intervenant devra choisir les exercices en fonction du fonctionnement du corps humain et non pas en fonction de la popularité d'un exercice ou parce qu'il fait partie de ses habitudes. Afin de mieux éclairer les intéressés, voici quelques points à considérer:

- Il est essentiel de ne pas confondre "vitesse du mouvement" avec "vigueur musculaire". Par la vitesse, on développe la vitesse d'exécution et non pas la force ou l'endurance. Les exercices musculaires doivent être faits lentement ou à une vitesse modérée. L'exécution trop rapide d'un exercice comporte trois dangers. D'abord, la plupart du temps la vitesse (l'élan) compense le travail musculaire, l'accélération du mouvement prenant la place de l'effort réel.

  Exemple: si un participant ne peut lever sa jambe à 90° qu'en la lançant, peut-être que la tâche "lever la jambe à 90°" est trop difficile pour lui, il compense son manque de force par l'élan. Il faudrait peut-être lui demander de la lever sans élan à 45° ou à son maximum réel.

  D'autre part, l'exécution rapide d'un mouvement exige que ce mouvement soit bien maîtrisé et bien intégré. Ceci est rarement le cas avec des débutants, aussi la possibilité qu'ils exécutent mal l'exercice est largement augmentée. Le résultat réel sera encore une fois très différent du résultat attendu.

  Enfin, la plupart du temps, on associe mouvements rapides à mouvements explosifs, violents et saccadés. Encore une fois, ce type de mouvement exige de leur exécutant une bonne maîtrise corporelle pour qu'il soit fait sans dommange.

  Les débutants n'ont pas nécessairement la capacité de bien doser leur énergie et de bien coordonner leurs mouvements, aussi leur imposer trop rapidement ce type de mouvement peut leur être nocif.

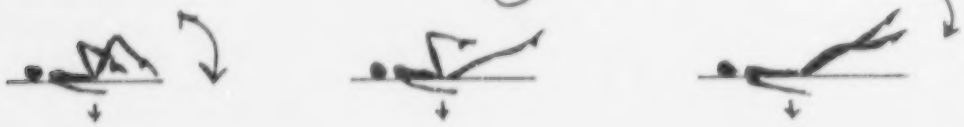
- Grâce aux progrès et à l'avènement des nouvelles approches corporelles (1) des sciences de l'activité physique, il est de plus en plus admis que tous les groupes musculaires n'ont pas à être entraînés de la même façon. Ainsi, s'il est bien important de tonifier les abdominaux, on constate aujourd'hui toute l'importance d'assouplir la musculature postérieure (dos, jambes), aussi parle-t-on de moins en moins de tonifier le dos, mais plutôt de le détendre et de l'allonger. Par ailleurs, le travail musculaire est de plus en plus présenté comme une alternance entre un travail d'étirement et de contraction. Un muscle se contracte mieux lorsqu'il est préalablement bien allongé. De ce fait, un exercice de contraction musculaire devrait être précédé d'un exercice d'étirement.

---

(1) Technique Alexander, technique Bertherat, méthode Teldenkerais

- Une attention particulière devra être portée aux choix des exercices pour les abdominaux. Certains exercices sollicitant un travail isométrique des abdominaux peuvent être très dommageables pour une personne n'ayant pas la force nécessaire pour l'exécuter. Sont classés dans ce type d'exercice, tous les exercices couché sur le dos et demandant un déplacement des jambes dans les airs ou de bas en haut.

Exemples:

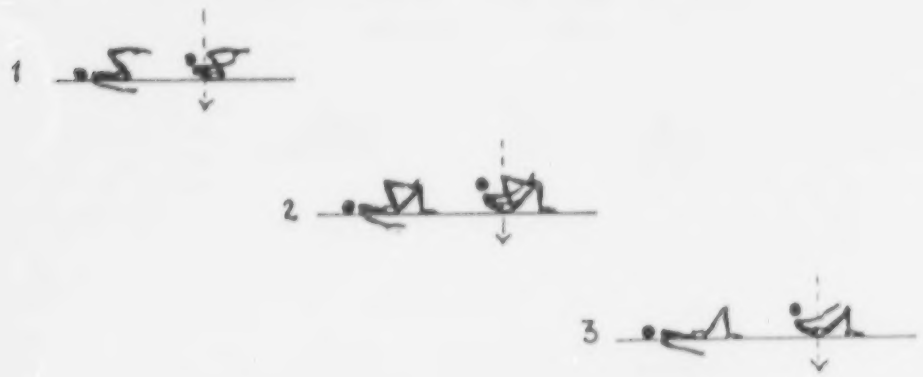


bicyclette les ciseaux

Pour éviter l'ensellure lombaire dommageable (bascule du bassin), l'intervenant n'a qu'à demander aux participants de soulever la tête et les épaules afin de contrôler le placage du bas du dos contre le sol. Si dans cette nouvelle position les participants ont encore le problème de l'ensellure,

il faudra éviter ce genre d'exercices avec eux et favoriser des exercices sollicitant moins les abdominaux et surtout sollicitant moins le contrôle des fléchisseurs de la hanche. En voici, quelques exemples:

Lever seulement la tête et les épaules (haut du dos) tout en appuyant le bas du dos contre le sol



c) Détente et exercices

Les exercices de détente qu'ils soient faits avec un accompagnement musical ou non, doivent être réalisés dans une atmosphère de calme. Si cela est possible, la diminution de l'intensité lumineuse est conseillée. Quelque soit la méthode de relaxation employée, l'intervenant devrait s'adresser aux participants avec une voix douce et calme.

Le choix de la méthode de relaxation doit se faire à la fois en fonction des compétences de l'intervenant, des capacités et goûts des participants, du type d'environnement où se donne le cours et du type de travail effectué pendant le cours. Il n'est donc pas absolument nécessaire (comme on semble le croire) d'utiliser la méthode Jacobson (relaxation passive) lors d'un début de session particulièrement si le plancher est relativement froid. Le peu de temps accordé aux séances (généralement 60 min.) incite plutôt à porter son choix vers des méthodes plus actives et à réserver les méthodes passives, qui mobilisent plus de temps, pour des séances de 90 à 120 minutes.

d) Flexibilité et exercices

Les exercices choisis en vue d'augmenter ou de maintenir la flexibilité doivent être faits très lentement, avec beaucoup de douceur, en prenant tout le temps nécessaire à chaque exécution, et répétés plusieurs fois. Le participant doit rechercher une détente maximale afin de permettre aux muscles de s'étirer au maximum. Pour cela, il s'avère très important que la position prise lors de chacun des exercices soit une position très confortable afin d'éviter des tensions inutiles. À ce propos, beaucoup d'exercices de flexibilité empruntés à la danse et aux sports d'élite, doivent être modifiés afin d'être pratiqués par l'adulte moyen d'une part et afin d'être pratiqués en toute sécurité d'autre part.

En voici, quelques exemples:

Exemple 1: pour tout exercice d'étirement assis, ajuster l'alignement bassin-dos

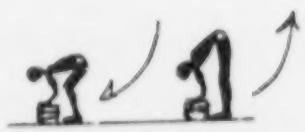
a)

bonne position
mauvaise
correction pour un manque de flexibilite
Surélever les fesses grâce à un coussin ou à une serviette roulée afin d'avoir la position juste du bassin dès le départ

b)

Exemple 2: étirement des ischio-jambiers, départ et arrivée jambes fléchies

bonne position de départ



bonne position pour une personne moins flexible

Les mains reposant sur un appui, la tension est éliminée dans le haut du dos

Exemple 3: éviter l'hyperflexion des genoux

position dommageable

position juste

position dommageable

position juste

L'intervenant comme le participant doit être sensibilisé au fait que chaque personne a des capacités de flexibilité différentes. Chaque personne devra donc comprendre le principe des exercices et les faire dans ses limites à elle. Elle doit trouver la position dans laquelle elle sera le mieux placée afin d'étirer chacun de ses groupes musculaires. Ces positions varient d'un individu à l'autre dépendant de sa flexibilité de départ.

Exemple: étirement des ischio-jambiers

personne peu flexible
(1)

personne modérément flexible
(2)

personne flexible
(3)

personne très flexible
(4)

Dans l'exemple précédent, on voit quatre positions qui permettent l'étirement des muscles ischio-jambiers. Chaque position correspond à un degré de flexibilité donné. La personne très flexible qui effectuerait l'étirement dans la position (1) n'aurait aucun résultat étant nettement en deça de ses limites, alors que la personne peu flexible qui voudrait faire la position (3) se placerait dans une situation propice à se blesser. C'est ainsi qu'on constate encore une fois que tout exercice n'est pas nécessairement bon pour tout le monde. La capacité d'adapter un exercice pour ses participants est une qualité essentielle du bon intervenant.

2- Les routines et les danses

a) Leur nature

Faire des routines ou faire des danses, le choix se fait en fonction des objectifs qu'on recherche. La différence entre la danse et la routine se situe à deux niveaux, d'une part elle est une différence de degré d'organisation des différents mouvements entre eux et de leur organisation dans le temps et l'espace, et d'autre part elle est une différence dans la raison d'être de l'activité. Une danse sera donc beaucoup plus organisée et structurée qu'une routine sans pour autant être obligée d'utiliser des pas ou mouvements plus complexes, c'est leur organisation qui sera plus complexe. Elle aura une fonction esthétique ou si vous préférez, une intention artistique. C'est pourquoi l'harmonie entre le type de mouvement utilisé et le style musical seront recherchées.

Lorsque les objectifs d'un programme sont uniquement centrés sur les aspects de conditionnement physique, santé, bien-être, l'usage de routines est suffisant. Mais lorsque le programme déborde ces aspects et qu'il se préoccupe de l'activité, alors la danse devient importante.

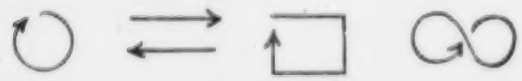
b) Le choix des mouvements

À l'intérieur des différentes formules du courant «danse aérobique», les routines et les danses ont comme objectif commun d'augmenter la capacité fonctionnelle des participants. L'usage de sautillement au sein des routines et des danses est très efficace pour augmenter ou maintenir l'intensité cible, toutefois l'usage abusif du sautillement et de ses semblables comporte des dangers de blessures et ce malgré l'utilisation d'un bon équipement (chaussures de qualité, surgace absorbante). C'est ici que l'intervenant concepteur des routines-danses doit mettre à profit son imagination. Le sautillement peut être remplacé par bien d'autres mouvements, voici quelques suggestions:

- augmenter l'amplitude des déplacements en faisant de grands pas;

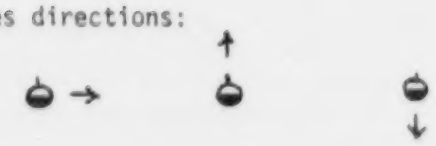
- augmenter le nombre des déplacements en variant:

  a) les schémas de déplacement:



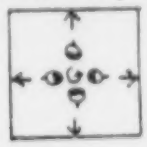
cercle ligne carré huit etc.

  b) les directions:



de côté de face à reculons

c) l'orientation, se déplacer vers:



les murs de la pièce

les coins

Faire des quarts de tours, des demis tours, etc.

d) les types de déplacements: sur un pied, deux, en glissant, en roulant, en berçant, en pivotant, etc.

e) les pas de danse utilisés: pas de basque, polka, galop, valse, tango, boogie, charleston, mambo, etc.

- augmenter l'amplitude des sauts et en faire moins;

- augmenter le nombre de parties du corps en mouvement (tête, tronc, bras) lors d'un déplacement tout en sautant moins;

- augmenter l'usage des mouvements qui descendent et qui remontent tout en diminuant le nombre de sauts;

- augmenter l'amplitude des gestes: lever plus haut les bras, les pieds, les genoux; ouvrir plus grand les mains, les bras, les jambes;

- doubler la vitesse d'exécution de certains déplacements.

Bien que les mouvements de base effectués par le corps se limitent à des flexions, des extensions, des rotations, des torsions et des circumductions, la diversité des routines et des danses peut être sans limite. Cette diversité tient surtout:

- aux multiples possibilités de combiner les mouvements de base entre eux;

- aux multiples possibilités d'enchaîner différents mouvements simples ou complexes;

- aux différents types de déplacements;

- aux multiples possibilités d'enchaîner différents déplacements;

- aux différents styles donnés aux mouvements selon le type d'accompagnement musical;

- à la possibilité de faire bouger les participants seuls, à deux, à trois ou en grand groupe;

- à la possibilité de faire bouger les participants avec des petits accessoires, tels ballons, cerceaux, foulards, massues, cordes, etc...

c) Faire de la danse

Parmi les objectifs spécifiques aux formules du type "danse aérobique" qui portent une attention spéciale à la danse, les objectifs d'améliorer les qualités et habiletés physiques propres à la danse de participation, et d'accroître leur vocabulaire de mouvement devront être atteints par l'apprentissage et la pratique de danses. Pour cela, les danses devront être suffisamment complexes et stimulantes. Certaines danses auront pour objectif de faire apprendre des pas nouveaux ou de nouvelles combinaisons de pas. D'autres danses auront pour but de permettre au participant de bien distinguer sa droite de sa gauche, de maîtriser les changements d'orientation par quart de tour ou par trois-quarts de tour ou/bien de tracer différentes figures au sol. Enfin, certaines danses auront comme objectif de permettre au participant de s'ajuster à un ou plusieurs partenaires ou/bien maîtriser l'exécution de mouvement de base à partir de patrons métriques variés. L'intervenant averti prendra soin de ne pas chercher à atteindre tous ses objectifs par une même danse mais plutôt de favoriser un de ses objectifs lors de chacune des danses enseignées pendant une session. Cette variété d'objectifs entraînera une variété de danses qui comporteront des défis suffisamment stimulants pour empêcher la monotonie de s'installer. Les participants seront alors motivés par la danse elle-même et non seulement par la musique ou des objectifs à long terme.

Une danse à objectifs précis qui est en harmonie avec la musique semble être plus facile d'apprentissage et de mémorisation pour le participant. Aussi, ce type de danse permet-elle d'accroître les qualités d'interprétation du participant puisqu'on ne peut interpréter que ce que l'on connaît. Tant que le participant ne sait pas par coeur sa danse, il ne peut pas l'interpréter. L'intervenant centré sur la danse aura donc soin de favoriser chez ses participants la mémorisation des danses.

3- Les exposés-causeries

Le but des exposés-causeries est de diffuser de l'information aux participants concernant la condition physique, la santé, le bien-être, l'activité physique en général et la danse en particulier pour certains programmes. Tout en étant éducatifs, ces exposés ne doivent pas devenir lourds et imposants. Au contraire, ils devraient susciter chez les participants beaucoup de curiosité ou tout au moins répondre à leurs questions. Il n'est donc pas nécessaire d'en présenter un à chaque séance de façon très formelle. L'intervenant devrait pouvoir prévoir les plus importants et laisser les autres surgir aux besoins des participants. La liste qui suit suggère différents thèmes pouvant être abordés.

- Condition physique:
  - les mesures du corps
  - la mesure de l'intensité et la zone cible
  - la mesure du pouls
  - la mesure de la graisse
  - le rôle de la sudation et les vêtements non-appropriés
  - le rôle de l'évaluation de la condition physique
  - le rôle de l'échauffement
  - le rôle du retour au calme
  - la signification du terme aérobique
- La santé et le bien-être:
  - l'examen médical
  - le contrôle du poids
  - l'appétit et l'activité physique
  - les habitudes alimentaires

- les habitudes tabagiques
- les premiers soins
- les chaussures
- l'activité physique et le vieillissement
- l'activité physique et les menstruations

- La danse:
  - situer historiquement les différentes formes de danse
  - situer culturellement une danse
  - l'interprétation d'une danse
  - le rôle de la concentration
  - le nom des pas de danse

L'exposé se situe normalement au début ou à la fin d'une séance mais l'intervenant ne doit pas craindre d'aborder les différents thèmes sous formes de commentaires tout au long de la séance lorsque ceux-ci sont opportuns et appropriés. L'intervenant peut se procurer de la documentation concernant les différents thèmes par le biais de différents organismes provinciaux et fédéraux. En voici une liste:

Publication	Organisme
Faits et Gestes	Participaction 80 ouest, rue Richemond Bureau 805 TORONTO (Ontario) M5H 2A4
Bonne Forme, Bonne Mesure Une trousse de participaction pour les éducateurs physiques	IDEM
Condition Physique Questions et Réponses	Condition Physique Canada 365 ouest, avenue Laurier OTTAWA (Ontario) K1A 0X6

Résumé de la politique québécoise en matière de nutrition	Ministère des Affaires Sociales
Pour danser sur le bon pied...	Fédération des Loisirs-Danse du Québec 1415 est, rue Jarry MONTREAL (Québec) H2E 2Z7

Sans compter toutes les productions de Kino-Québec disponibles auprès de votre coordonnatrice ou coordonnateur Kino.

L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

L'usage d'un accompagnement musical lors de l'exécution d'exercices est une vieille tradition en danse alors que dans le domaine de la condition physique, il apparaît comme une nouveauté. L'énorme succès des nouvelles formules étant en grande partie imputé à son usage, il devient un élément très important à considérer.

1- Son rôle

L'accompagnement musical en conditionnement physique comme en danse peut jouer différents rôles dont ceux de créer une atmosphère; imposer le temp (vitesse) d'exécution des mouvements; suggérer des patrons rythmiques à une séquence de mouvements; donner un style à une danse; susciter des dynamismes; supporter l'effort physique et enfin servir d'aide mémoire. Selon les objectifs poursuivis par les nouveaux programmes, certains de ces rôles seront plus privilégiés que d'autres. C'est ainsi que les programmes n'ayant pas d'objectifs en rapport avec la danse sont peu portés à utiliser la musique pour créer des patrons rythmiques variés ou pour suggérer un style précis aux pas et aux mouvements exécutés. Toutefois, tous les programmes utilisant un accompagnement musical exigent de la part de l'intervenant une bonne oreille musicale et un bon sens du rythme. C'est-à-dire, l'intervenant doit être capable d'identifier les éléments de base d'une pièce musicale (son tempo, sa forme, son rythme, ses phrases mélodiques) et être en mesure d'harmoniser l'exécution de ses mouvements avec eux. L'absence de ces compétences chez un intervenant risque fort d'amoindrir à la fois, la qualité du contenu du programme et le dynamisme des séances.

2- Le choix des pièces d'accompagnement

Etre capable de choisir adéquatement les pièces de musique appropriées aux différents exercices et aux différentes routines et danses de chacune des périodes est une des compétences clef de l'intervenant. Le choix d'une pièce de musique a autant d'importance pour l'intervenant des nouveaux programmes que le choix d'une sauce ou d'épices pour le cuisinier en art culinaire. La qualité des pièces musicales choisies est sans contredit un facteur important dans le succès des programmes. Aussi est-il indispensable

- de choisir une pièce dont le rythme et le tempo sont adaptés aux mouvements qui seront exécutés. Les qualités de la musique doivent correspondre aux qualités des mouvements exigés par les différents exercices, routines ou danses. Un exercice d'échauffement où on doit s'étirer exigera une musique douce au rythme continu alors qu'une danse sautante exigera une musique très rythmée avec beaucoup d'accents;

- de choisir une pièce qui comporte dans un premier temps, des répétitions et dans un deuxième temps, des points de repaire précis. Ces deux critères facilitent énormément l'apprentissage. Une pièce ayant une forme musicale simple du type couplet-refrain, permet à l'intervenant de composer une séquence de mouvements pour le couplet et une autre pour le refrain. A chaque fois que la mélodie du refrain revient, on répète la séquence apprise. Lorsqu'une pièce comporte des points de repaire évidents (début du refrain, différentes phrases mélodiques, coup de trompette, roulement de tambour, petit silence, partie instrumentale, voix de femme, instrument solo, etc...) le participant est plus à même d'associer le mouvement ou le pas à exécuter à la musique. Toutefois, plus la composition des exercices ou des danses-routines sont en rapport avec les points de repaire, moins cette routine spécifique ou cette danse, pourra être refaite sur une autre pièce musicale. Pour effectuer un changement musical, il faudra modifier et ajuster les routines ou danses d'origine. Donc, le degré de concordance entre la musique et le mouvement est un choix que l'intervenant doit faire en rapport aux objectifs qu'il se sera fixés;

- de choisir le type de musique qui correspondra à la fois aux goûts de l'intervenant et à ceux de son groupe. Il est très important que la musique à partir de laquelle l'intervenant compose lui plaise et l'inspire. Ceci augmente ses chances de composer des enchaînements de mouvements intéressants et surtout motivants à enseigner. Par ailleurs, il est aussi très important que la musique choisie mais surtout les enchaînements de mouvements plaisent au groupe. Plus il y aura compatibilité entre les mouvements, la musique et le groupe, plus ce dernier sera motivé à participer. Par exemple, un intervenant pourra s'initier à la musique hard-rock alors que son groupe s'initiera à de la musique baroque (Bach) ou folklorique (Québécoise);

- de choisir un bon système de son. L'importance qu'on accorde à la musique dans les nouveaux programmes doit se refléter dans le choix de l'équipement sonore et dans son usage. D'abord, choisir un équipement qui respectera les qualités de la musique (pas de distortion, de résonnance, etc...) et s'en servir adéquatement. Il n'est pas nécessaire d'élever le volume du son au point d'être obligé de crier pour se faire entendre. Il ne faut pas confondre musique et bruit. Enfin, l'emplacement de l'équipement doit être facilement et rapidement atteignable par l'intervenant.

LES QUALITES DE L'INTERVENANT

La littérature nous dit, nous l'avons souligné au début de ce document, que la qualité des nouveaux programmes dépend directement de la qualité de ses intervenants. Aussi, apparaît-il important de décrire ici ce que l'on entend par des intervenants de qualité.

1- Qualités personnelles

Sur le plan des qualités personnelles, voici les qualités retenues:

- être chaleureux, sympathique et dynamique afin d'assurer une bonne animation;
- être naturel et à l'aise face aux participants afin de les mettre eux-même à l'aise;
- posséder l'art de captiver le groupe afin d'assurer un bon degré de participation;
- commencer et terminer à l'heure afin de respecter le temps des participants;
- être propre et en tenue appropriée afin de donner l'exemple.

2- Qualités de communication

En ce qui a trait aux qualités de communication, c'est-à-dire à la capacité de transmettre et d'adapter un contenu, voici les qualités privilégiées:

- présenter le contenu du cours en s'adaptant au rythme des participants afin de respecter la vitesse d'apprentissage de chacun;
- adapter son enseignement au niveau d'habileté des étudiants. D'une part, en dosant les exercices de façon à assurer une progression sécuritaire, d'autre part, en choisissant des pas de danse capables d'être exécutés par l'ensemble des participants, et enfin, en utilisant un niveau de langage compréhensible par tous lors des différents exposés;

- s'assurer que les participants ont bien compris. D'une part en posant des questions et d'autre part, en les observant attentivement;

- connaître le prénom de chaque participant afin de les distinguer entre eux et ainsi de mieux leur promulguer une attention individuelle;

- aider les participants à se sentir à l'aise dans le cours afin de créer un climat de confiance et de détente;

- complimenter les participants pour leur bon travail. Soutenir leurs efforts;

- être entendu et compris sans difficulté sans toutefois crier.

3- La compétence

La compétence d'un intervenant est directement reliée à la somme de son savoir théorique et de son savoir faire pratique. En plus des connaissances théoriques reliées à la conception d'un programme, il doit posséder les qualités d'un bon exécutant, et celles d'un bon communicateur. Voici de façon plus détaillée, les caractéristiques de cette compétence:

- présenter des cours structurés, c'est-à-dire qui respectent le déroulement d'un cours de conditonnement physique ou d'une séance d'entraînement tout en assurant sécurité, continuité et progression;

- être bien préparé pour chaque séance, c'est-à-dire savoir par coeur le contenu à enseigner, avoir en main le matériel pédagogique nécessaire et savoir manipuler l'équipement sonore. Tout cela afin d'être dégagé des soucis techniques pour mieux porter son attention aux participants;

- utiliser la période de cours sans perte de temps. C'est-à-dire éviter les arrêts inutiles, les longues explications, les retards, les manipulations de disques ou de cassettes trop nombreuses, etc.;

- être capable d'expliquer le contenu du programme. D'une part renseigner les participants quant au but de chaque période et de chaque exercice. Expliquer comment chaque exercice se fait et la sensation qu'on doit y rechercher. D'autre part, décrire l'organisation d'une routine-danse et expliquer les mouvements qui la composent. Enfin, donner de l'information concernant les déterminants de la condition physique, la santé, le bien-être et au besoin, la danse;

- être capable de démontrer les exercices et les routines-danses du programme, c'est-à-dire savoir exécuter avec aisance les exercices et les routines-danses avec et sans accompagnement musical. Ceci implique que l'intervenant doit être habile sur le plan moteur et posséder un bon sens du rythme;

- être capable d'indiquer les détails pertinents aux moments opportuns, c'est-à-dire être capable d'observer les participants, d'évaluer leur performance et de les corriger au besoin;

- être capable de créer ses propres routines d'exercices, routines aérobiques et danses. Ceci implique que l'intervenant doit maîtriser un bon vocabulaire d'exercices, de mouvements et de pas de danse, une bonne connaissance de la musique (savoir la compter, trouver sa forme musicale, etc...) et une imagination créatrice;

- être capable d'adapter les cours aux besoins de ses participants. Pour ce faire, l'intervenant doit connaître les principales caractéristiques de ses participants ainsi que leurs besoins;

- être capable de choisir la clientèle pour laquelle il est compétent.

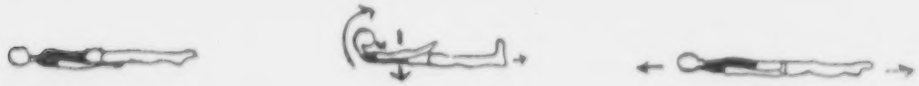
L'APPROCHE PEDAGOGIQUE ET DIRECTIVES D'ENSEIGNEMENT

L'intervenant qui anime un cours de conditionnement physique par la danse ou un cours de conditonnement physique en musique doit rechercher qualité et excellence à chacun de ses cours. Il doit être professionnel dans sa tâche, en ce sens, qu'il doit utiliser tous les outils nécessaires à la bonne marche de son programme. Nous présentons dans cette partie du document, quelques directives d'enseignement qui pourront faciliter la tâche d'enseignement de l'intervenant.

1- L'enseignement d'exercices

Chaque exercice, qu'il soit exécuté en série ou qu'il fasse partie d'une routine chorégraphiée, doit être expliqué et démontré. L'intervenant expliquera le but de l'exercice et la façon juste de la faire. Il indiquera la position de départ du mouvement, les positions intermédiaires par lesquelles il passe et la position finale. Il en indiquera aussi la vitesse de mouvement. Il prendra soin de souligner les sensations que l'on devrait sentir lors de son exécution juste (sensation d'étirement, de poussée, de contraction, etc.). Puis l'intervenant prendra soin d'en indiquer les points importants.

Exemple 1:



Position de départ	Mouvement	Points importants	Images - Impressions sensorielles
. couché sur le dos . nuque et bas du dos allongés, pressés vers le sol . épaules et cuisses relâchées	. presser le bas du dos vers le sol . basculer la tête vers l'avant et regarder les orteils . simultanément fléchir le pied en poussant les talons vers l'avant	. le menton doit toujours être vers le bas . le bas du dos doit toujours pousser contre le sol . les épaules doivent restées détendues . la colonne doit être allongée	. les pieds et la tête sont reliés par un élastique . tout le mouvement part de la poussée du bas du dos contre le sol . lors de la flexion on doit sentir l'élongation derrière les genoux . une flèche sort de chacun des talons lors de la flexion

Mouvement	Points importants
. soulever et allonger les bras vers l'avant	. pour les personnes ayant le dos rond soulever la tête avec une serviette roulée
. tenir la position	
. descendre la tête en déroulant la nuque	
. simultanément abaisser les orteils en allongeant la cheville	

Ceci étant fait, l'intervenant fera exécuter sans accompagnement musical, l'exercice en question. D'abord, il l'exécutera avec les participants puis il les laissera l'exécuter seuls afin de vérifier si tous et chacun le font bien. A la suite, de cette première exécution, il invitera les participants à refaire l'exercice avec l'accompagnement musical. A quelques reprises, au cours de la session, l'intervenant n'éxécutera pas les exercices afin de mieux observer les participants et de vérifier la justesse de leur exécution.

Si le programme comprend plusieurs routines d'échauffement et de travail musculaire, nous recommandons à l'intervenant de ne pas essayer de tous les faire apprendre dès le premier cours. Il serait préférable d'en étaler l'apprentissage sur quelques séances en introduisant un nombre réduit d'exercices ou de séquences de certaines routines (pas toutes) à chacune des séances. De cette façon, les cours sont moins monotones puisqu'il y a du nouveau à chaque fois et en plus l'effort de mémorisation s'en trouve diminué, puisque l'on reprend d'abord le déjà vu avant d'y rajouter du nouveau.

2- L'enseignement des routines-danses

Comme pour l'enseignement des exercices, l'enseignement des routines-danses doit se faire progressivement. Toutefois, quoique progressif, l'intervenant essaiera le plus possible de faire cet enseignement sans trop arrêter les participants. Pour ce faire, il devra toujours présenter les mouvements à apprendre en les simplifiant le plus possible puis progressivement, il y introduira les éléments de difficulté.

Exemple: l'intervenant veut faire faire 8 pas de polka en figure de 8

D'abord il fera marcher la figure avec 16 pas marches à un rythme ralenti sans musique; puis il fera marcher la figure en musique.

Il vérifiera si chacun peut exécuter des pas de polka en avançant puis exécutera le nombre voulu de pas en musique, puis enfin, exécutera la figure avec les pas de polka. Tout ceci se fait sans que jamais les participants ne s'arrêtent.

Chaque pas ou mouvement doit être démontré aux participants au ralenti pour graduellement être effectué selon le rythme imposé par la musique d'accompagnement. Une fois le mouvement appris, il doit être inséré dans la séquence de mouvements à laquelle il appartient (phrase de mouvement). Cette séquence doit être exécutée sans musique d'abord puis avec musique. L'idéal est de faire jouer la musique et d'exécuter la séquence de mouvements, chaque fois qu'elle correspond à la phrase musicale de l'accompagnement. Sur les autres phrases musicales les participants pourront faire un léger jogging (ou marcher) sur place jusqu'à ce que la séquence musicale revienne (d'où l'importance d'une musique à partie répétitive). Après avoir bougé pendant toute la durée de la pièce d'accompagnement, l'intervenant enseigne les mouvements de la séquence suivante et reprend le procédé au complet.

Comme pour les exercices, l'intervenant ne fera pas apprendre toute une routine ou danse, ou plusieurs routines ou danses lors d'un même cours. Il aura le choix d'enseigner toute une routine ou danse sur deux ou trois séances, puis de la reprendre à chaque séance subséquente avant d'en enseigner une nouvelle ou d'enseigner à chaque séance, des petits bouts de plusieurs routines-danses jusqu'à ce que les participants les sachent toutes. Dans tous les cas, l'intervenant ne doit pas craindre de répéter plusieurs fois les parties de routines-danses ou les routines-danses déjà apprises, cela permet aux participants de pratiquer leurs mouvements et de mieux les intégrer, et en plus, cela constituera la période de travail en aérobie.

Enfin, que l'intervenant enseigne des routines ou des danses, il devrait toujours utiliser la même appellation pour un mouvement donné, ceci évite la confusion. Idéalement, la même appellation devrait être employée.

3- L'organisation du groupe

Afin d'avoir une meilleure supervision de ses participants, l'intervenant devrait leur faire face. Toutefois, si l'avant de la pièce de travail est recouverte de suffisamment de miroirs lui permettant de voir toute la classe et permettant aux participants de l'y voir, alors l'intervenant pourra être dos à la classe.

Lorsque la classe travaille à l'unisson en grand groupe, l'intervenant peut faire placer les participants en demi-cercle afin de voir tout le monde. Une autre façon de procéder est de les placer en vagues et de changer successivement, à chaque répétion de routine ou à chaque séance, les vagues de place. La première vague allant à l'arrière et toutes les autres décalent d'une place.

Exemple: vague 1 ● ● ● ● ● ●
vague 2 ● ● ● ● ● ●
vague 3 ● ● ● ● ● ●
1ère répétition

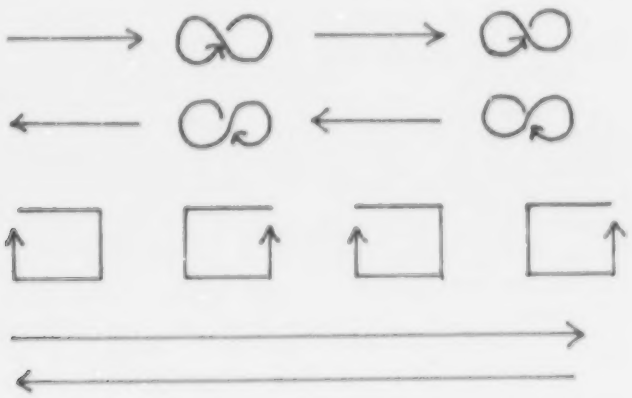
vague ● ● ● ● ● ●
vague ● ● ● ● ● ●
vague ● ● ● ● ● ●
2ième répétition

Lorsque les participants connaissent de mieux en mieux leurs routines d'exercices et leurs routines-danses, ils deviennent plus en mesure de les faire sans regarder l'intervenant. C'est à ce moment que l'intervenant peut, soit se placer dans le groupe afin de mieux les observer ou bien se déplacer autour ou à travers le groupe, sans faire les mouvements afin de mieux observer et d'apporter les corrections nécessaires par la suite.

4- Le matériel pédagogique

L'intervenant ne doit pas craindre d'utiliser toutes sortes de matériels pédagogiques pouvant concrétiser ou mieux illustrer les exercices, pas, danses à apprendre. Ainsi, l'idée de tapisser un mur avec des tableaux illustrant les exercices de musculation dans l'ordre prescrit peut aider les participants à mieux se rappeler les exercices qu'ils ont à faire. L'utilisation d'un poster illustrant de façon symbolique, les schémas de déplacements d'une routine peuvent être fort utiles pour certains participants.

Exemple:



L'invention de nouveaux matériels est illimitée. C'est une façon pour l'intervenant de démontrer ses préoccupations professionnelles face à la réussite de ses élèves.

5- La motivation

Dans cette section, nous voulons attirer votre attention sur la façon de motiver les participants en tenant compte de leurs besoins et des buts que l'intervenant aura fixés à son programme.

La motivation correspond aux raisons conscientes ou inconscientes pour lesquelles les participants s'inscrivent et poursuivent un programme. Lorsque l'on peut connaître ces raisons, il devient alors possible de mettre en place les éléments de soutien qui viendront les satisfaire. Nous avons identifié quatre des sources les plus probables de motivation. Ces sources sont la pratique de l'activité comme telle, l'importance accordée au fait d'être en forme, le besoin de rencontrer des gens et la compatibilité avec l'intervenant. Les deux dernières sources semblent toutefois être moins importantes que les deux premières.

Les sources de motivation et les éléments de soutien

a) La pratique de l'activité

Les gens qui participent aux nouveaux programmes parce que l'activité en soi leur plaît, sont des gens qui en général éprouvent beaucoup de plaisir à se mouvoir rythmiquement sur un accompagnement musical. L'exécution du mouvement en soi est pour eux une satisfaction, une motivation. Afin de soutenir et de conserver chez eux cet intérêt, il serait avantageux de porter une attention toute spéciale à la sélection des mouvements, à l'organisation des routines-danses et au choix de l'accompagnement musical. Ainsi, l'introduction de certains pas de danse du type "Charleston", "Can Can", "Rock", "Tango", etc. attiserait leur intérêt. Pour certaines clientèles l'intervenant pourra pousser plus loin cette idée en composant à partir de ces pas, sur de la musique appropriée, des danses de style "Charleston, Can Can, Rock ou autres". Ces danses plus complexes que des routines sauront apporter les défis nécessaires au soutien de l'intérêt des groupes, centrés sur la pratique de l'activité. L'intervenant prendra aussi bien soin de faire remarquer aux participants, leur progrès tout au long de la session. Ces "feedbacks" positifs ont toute leur importance pour conserver l'intérêt. De plus, la création collective de routines-danses peut également plaire et donne le goût de participer plus activement.

b) Etre en forme

En ce qui a trait aux gens pour qui la participation à un programme du courant danse aérobique est surtout une question de mise en forme physique, plusieurs stratégies peuvent être utilisées afin d'attiser leur motivation. D'abord, il est important de leur faire sentir les progrès de leur forme. Pour y arriver, l'intervenant peut leur faire prendre conscience de l'allongement continuel de la période, où ils bougent de façon continue, exemple: (cinq minutes au début de la session, douze au milieu et vingt à la fin) ou bien il peut les amener à constater à quel point ils bougent avec plus d'aisance. Exemple: ils sont de moins en moins essoufflés alors que leur coeur bat à un bon rythme. Ensuite, l'usage d'une fiche d'entraînement où seraient comptabilisées des données relatives à l'évolution des différents déterminants de la condition physique peut leur permettre de voir leur progrès tout au long d'une session. Un exemple du type de fiche à utiliser est présenté ci-contre. (Figure 1).
De plus, la possibilité d'offrir aux participants une évaluation complète de leur condition physique avant et après un programme, leur permet de constater leur état réel, de se comparer à eux-même et à des normes et d'observer leur évolution si petite soit-elle. Si l'intervenant ne peut pas offrir ce service, il pourra diriger ses participants vers des centres spécialisés dans ce genre de service. Exemple: Evaluforme, Centre-Kino, S.A.S., P.E.P.S. Université Laval, Québec, Centre à Montréal ou ailleurs en région.

Kino-Québec

FICHE D'ENTRAINEMENT

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Endurance aérobie : _____ METS

_____ VO_2 (ml. kg.$^{-1}$ mn.$^{-1}$)

NOM : _____

PRÉNOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

FC D'ENTRAINEMENT : _____

cours	Fc	COMMENTAIRES	cours	Fc	COMMENTAIRES
1			9		
2			10		
3			11		
4			12		
5			13		
6			14		
7			15		
8			16		

Figure 1

Une autre stratégie à envisager, est celle de diffuser de l'information soit de façon verbale par le biais d'exposé-causerie, soit par la distribution commentée de différentes brochures. Ces informations peuvent amener chez les participants, une prise de conscience de leurs habitudes de vie et susciter chez eux le besoin de modifier celles qui leur sont néfastes. Il est donc important de mettre en relief, lors des séances d'information, que la bonne forme physique ne tient pas seulement à la pratique d'activités physiques mais aussi à de saines habitudes de vie dans les domaines de l'alimentation, du tabagisme, de l'alcoolisme, du sommeil, etc...

c) Rencontrer des gens

En plus de participer à des programmes du type danse aérobique pour pratiquer une activité plaisante et pour se mettre en forme, certaines personnes (et elles sont nombreuses) y viennent pour rencontrer d'autres personnes. Ces rencontres ou contacts peuvent être facilités par l'intervenant si ce dernier introduit dans son programme, des exercices qui se font à deux ou des routines-danses qui se font avec un ou plusieurs partenaires. Les différentes activités favoriseront beaucoup plus les échanges que la pratique d'exercices faits chacun pour soi à l'unisson.

d) Compatibilité avec l'intervenant

Lorsque les participants se sentent en confiance avec un intervenant, qu'ils l'admirent et le respectent, qu'ils sentent qu'ils ont fait du progrès grâce à lui, il y a de fortes chances que ces participants soient un peu plus motivés pour revenir de session en session. Il est certain que si l'activité ne leur plaît pas et que si le besoin d'avoir une bonne forme physique ne les touche pas, la relation qu'ils ont avec leur intervenant n'aura à peu près pas d'importance. Cette relation prend de l'importance lorsque le participant est déjà motivé par l'activité ou la mise en forme. Aussi est-il important que l'intervenant tout en restant le plus naturel possible soit dynamique, créateur, bon pédagogue et très motivé.

6- La progression

La progression de l'intensité de travail comme la progression dans l'apprentissage sont deux éléments clefs pour assurer l'atteinte des objectifs poursuivis dans un cadre sécuritaire et de plaisir. L'intervenant doit s'assurer que la progression ne soit pas trop rapide pour les participants et que ces derniers, tout en améliorant "leurs performances", continuent d'effectuer les mouvements à leur intensité. Voici, brièvement comment on peut modifier les éléments de chaque période pour réaliser cette progression.

a) En période d'échauffement

En début de session, les exercices d'échauffement ne devraient pas comporter de problèmes de coordination bras-jambes, tête-tronc, etc. mais plutôt des exercices ne sollicitant qu'un type de segment à la fois. Tout au long de la session, on introduira progressivement le travail de coordination. C'est alors que pendant le travail des jambes, on pourra ajouter un mouvement de bras et que lors d'un exercice pour le tronc, on ajoutera un mouvement de la tête. Cette façon de faire augmente progressivement à la fois, la complexité et l'intensité du travail.

Afin de prolonger la période d'échauffement et de rendre sa phase finale plus dynamique, l'intervenant pourra utiliser la période suivant les exercices d'échauffement pour enseigner les différents mouvements composant la nouvelle routine ou la nouvelle danse de la période aérobique. Ceci permet aux participants de travailler moins vite, d'avoir des périodes de repos plus longues et de se préparer à des périodes de travail plus continues et plus intenses.

L'exécution de la première routine ou danse à une intensité de travail très basse peut aussi être un moyen de passer progressivement de l'échauffement à la période de travail en aérobie.

b) En période de travail aérobie

D'abord le nombre de routines et de danses à exécuter augmentera tout au long de la session ainsi que le nombre de fois que chacune sera exécutée. Ceci aura pour effet direct d'augmenter la période de travail continue.

Exemple: 1ère séance, routine A exécutée 2 fois

2ème séance, routine A exécutée 3 fois, routine B 1 fois

5ème séance, routines A, B, C exécutées 2 fois, routine D 1 fois

Ensuite, chaque routine ou danse pourra être exécutée avec plus d'intensité. Soit en se déplaçant plus, en sautant plus haut ou en ajoutant plus de mouvements de bras ou de tronc aux déplacements et sauts. Trois variables ont été identifiées pour augmenter l'intensité du travail aérobique lors d'une même danse-routine: d'abord la nature du mouvement à exécuter, puis sa vitesse d'éxécution et enfin son amplitude.

LA NATURE DU MOUVEMENT	LA VITESSE DU MOUVEMENT	L'AMPLITUDE DU MOUVEMENT
La marche ou La course ou Le saut ou Les gestes	lente (1 mouvement pour 4 temps) ou modérée (1 mouvement pour 2 temps) ou rapide (1 mouvement pour 1 temps)	plus large ou plus haut

Ainsi, pour augmenter l'intensité d'une danse ou d'une routine, je peux:

- marcher rapidement ce qui se marchait lentement, c'est-à-dire faire 4 fois plus de pas pour le même temps;
- marcher en faisant de plus grands pas, c'est-à-dire en parcourant plus de distance;
- marcher en levant les genoux plus haut;
- marcher en bougeant aussi les bras et le tronc;
- courir ou sauter tout ce qui se marchait.

C'est ainsi que dans un même groupe pour une même routine-danse, il y aura autant de façons différentes d'exécuter cette danse, qu'il y aura de personnes différentes. Pendant qu'une personne marchera sa danse une autre pourra la sauter.

En ce qui a trait à la progression sur le plan de l'apprentissage, il est important de noter certains points:

- commencer avec des routines-danses simples (répétivites) puis passer à des routines-danses plus complexes et moins répétitives;

- commencer avec des pas simples (marcher, courir, sauter, galoper, gambader) puis passer à des pas complexes (pas de basques, rock, charleston, etc...);

- commencer par exécuter les pas seuls, en répétition, avant de les combiner entre eux, en enchaînements;

- commencer par exécuter les pas en avançant, sur place, puis en reculant et de côté, avant de les faire en tournant (1/4 tour, 1/2 tour, tour complet, 3/4 tour);

- faire faire les routines-danses, enchaînements ou pas seul avant de les faire faire avec un ou plusieurs partenaires.

La vitesse de la progression est dépendante de la vitesse d'apprentissage du groupe. Il est important de ne pas passer à une nouvelle étape avant que la première soit bien intégrée par l'ensemble du groupe.

Exemple (1): l'intervenant ne doit pas faire faire une série d'un certain pas en tournant, si ce pas n'est pas encore facilement exécuté en avançant.

Exemple (2): l'intervenant ne doit pas faire faire des 3/4 de tour lorsque la moitié du groupe a encore des difficultés à repéter le 1/4 tour.

c) En période de travail musculaire

Afin d'augmenter progressivement l'intensité de l'effort lors du travail d'amélioration de la tonicité musculaire, l'intervenant peut jouer sur quatre variables; à savoir, la vitesse d'exécution, le nombre de répétitions et la charge (poids) à soulever ou à tenir, et enfin la nature de l'exercice.

Ainsi, pour un même exercice, l'intensité de travail pourra être augmentée si ce même exercice est fait plus lentement. La réduction de la vitesse d'exécution, réduit l'apport de l'élan et augmente ainsi la charge à soulever. Concrètement, ceci veut dire qu'au lieu d'exécuter quatre fois l'exercice sur une phrase musicale de huit temps, on l'exécutera que deux fois ou une fois.

Toujours pour un même exercice, l'intensité de travail pourra être augmentée si on augmente le nombre de fois que l'exercice est répété. Ainsi, au lieu de faire trois séries de trente répétitions, on fera cinq séries de quarante répétitions, en conservant la vitesse d'origine. Ceci peut par contre poser des problèmes d'accompagnement musical.

L'augmentation de la charge à soulever ou à tenir est un autre moyen d'augmenter l'intensité du travail. Cette augmentation peut se faire en modifiant légèrement l'usage du corps lors d'un même exercice.

Exemple: modification de la position des bras lors d'un redressement assis

1- bras le long du corps 2- bras croisés sur la poitrine 3- mains croisées derrière la nuque

ou en ajoutant un objet à soulever ou à tenir:

Exemple: lever un poids de 250 grammes
lever un poids de 500 grammes
lever un poids de 1 kilo

Il va sans contredit que chacune des variables peut être utilisée indépendamment des autres ou combinée avec une autre. Enfin, lorsque l'intervenant a tout épuisé les modifications d'un même exercice, le seul moyen qu'il lui reste c'est de changer carrément d'exercice.

d) En période de détente: retour au calme

Afin d'accroître la capacité de relâchement des participants, voici quelques conseils pratiques pour l'intervenant:

- avant d'aborder la période de détente proprement dite, passez par une période de retour au calme où le participant abaissera son rythme cardiaque. L'utilisation de la période après le travail aérobie comme période d'apprentissage des nouvelles routines-danses peut très bien rencontrer cet objectif;

- il est important d'aborder les exercices de détente par des exercices actifs plutôt que passifs, surtout avec des débutants. L'inactivité incommode et en gêne plusieurs. Les exercices où on utilise alternativement des périodes de mouvement (balancé, vibratoire, contracté, étiré) et des périodes de repos, permettent une progression allant de l'activité à l'inactivité. Ces exercices mettent les gens en confiance et progressivement l'intervenant peut augmenter la période de repos;

- les exercices qui se font avec un partenaire exigent que la confiance règne, que les sentiments de pudeur soient disparus et que les personnes du groupe se connaissent bien et aient le goût de vivre de telles expériences;

- enfin, en tout temps, il est nécessaire de créer une atmosphère de détente si possible, en diminuant l'intensité de la lumière et du son ainsi qu'en s'adressant aux participants avec une voix calme. Dans certains cas, une musique douce peut atténuer les bruits de l'extérieur et favoriser la détente ou accompagner les mouvements (balancé, vibratoire, etc...) à être exécutés.

e) En période de flexibilité

La capacité d'étirement devrait s'accroître chez le participant s'il pratique quotidiennement, dans les bonnes conditions, des exercices d'allongement et d'étirement. A raison d'une fois ou deux par semaine, l'accroissement est minime, sinon nul. Toutefois, le bienfait que procurent les exercices d'étirement à la suite du travail aérobie est suffisant pour insister à les pratiquer.

A l'intérieur même d'une séance, les exercices de flexibilité doivent être faits très progressivement. Le participant doit toujours effectuer le mouvement dans ses limites articulaires et musculaires et garder la position d'étirement extrême pendant quelques secondes. A chaque fois que le mouvement est effectué, on augmente le temps d'arrêt. D'abord, quatre ou cinq secondes, pour ensuite atteindre les dix secondes en début de session et les vingt secondes en fin de session. Le nombre de répétitions, lui aussi augmentera au cours d'une même session. Enfin, l'accroissement de la flexibilité pourra aussi se faire en modifiant la position de départ d'un exercice. Cette modification ne sera effectuée qu'à la condition que le participant ait augmenté sa flexibilité au cours de la session de sorte qu'il puisse se placer dans la nouvelle position sans distorsion.

Exemple:

position de départ | position modifiée | position de départ | position modifiée

QUESTIONS DE SECURITE

Malgré le fait que les nouveaux programmes soient aussi emballants pour l'intervenant que pour le participant et qu'ils jouissent de la faveur populaire, il y a néanmoins des dangers potentiels pour l'intervenant et le participant même s'ils n'ont pas de problèmes importants de santé.

En prenant pour acquis que la compétence de l'intervenant est adéquate, nous avons identifié quatre sources majeures de dangers potentiels, Ces sources sont premièrement, l'état de santé des systèmes en général et du système musculo-squelettique en particulier, deuxièmement, la qualité et l'à propos de l'équipement (vêtements et chaussures), troisièmement, la qualité d'absorptiondu sol et quatrièmement la qualité du contrôle moteur des participants.

1- L'état de santé des systèmes en général et du système musculo-squelettique en particulier

L'intervenant ou l'organisme qui dispense les programmes doit procéder à un filtrage des participants dès l'inscription. La probabilité qu'à un moment donné des personnes souffrant de pathologies diverses (cardiaques, hypertensifs, diabétiques, etc.) veuillent s'inscrire à ces programmes existe, aussi faut-il savoir comment procéder pour les repérer. D'abord, il serait important de faire remplir le questionnaire «Aptitudes à l'Activité Physique» par tous les nouveaux inscrits. (Vous en trouverez un exemplaire ci-après). Une fois dépisté, l'intervenant doit contacter le médecin traitant et s'assurer de son consentement écrit en ce qui a trait à la participation de cette personne au programme. Mieux vaut refuser un participant que d'avoir à répondre d'un manque de professionnalisme si des problèmes survenaient. Toutefois, l'intervenant doit rester calme devant ce genre de demande car une attitude de panique ne pourrait que nuire à la motivation de faire de l'activité physique chez cette personne. Enfin, si l'intervenant n'est pas suffisamment qualifié pour superviser ce genre de participants à risques,mieux vaut qu'il réfère ces personnes à des organismes où des programmes avec supervision médicale sont offerts.

G3

IDENTIFICATION DU PARTICIPANT

QUESTIONNAIRE SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (Q-AAP)*
Autoquestionnaire pour adultes

Q-AAP & VOUS

Le Q-APP est conçu pour vous venir en aide. L'Exercice physique fait d'une façon régulière et modérée pourrait vous être avantageux. Avant d'y procéder ou d'augmenter votre activité il serait sage de remplir le Q-AAP, afin d'éviter un problème médical.

Pour la plupart des gens l'activité physique ne présente pas de difficulté ou de risque. Le Q-AAP a été conçu pour déceler le petit nombre d'individus pour lesquels l'activité physique n'est peut-être pas appropriée ou enfin ceux qui doivent recevoir les conseils d'un médecin au sujet du genre d'activité la plus appropriée.

Nous vous prions de répondre consciencieusement à ces quelques questions et de cocher le carré seulement si la réponse est un oui ☒

OUI	NON	
☐	☐	1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un trouble cardiaque?
☐	☐	2. Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine ou au coeur?
☐	☐	3. Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses?
☐	☐	4. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
☐	☐	5. Votre médecin vous a-t-il déjà mentionné que vous aviez des troubles osseux ou articulaires, comme l'arthrite, qui pourraient être aggravés par l'exercice?
☐	☐	6. Existe-t-il une bonne raison d'ordre physique, non mentionnée ci-haut, qui vous empêcherait de poursuivre un programme d'exercices physiques, même si vous le désiriez?
☐	☐	7. Êtes-vous âgé de plus de 65 ans et êtes-vous peu habitué aux exercices vigoureux?

Si vous avez répondu

OUI à une ou à plusieurs questions

Avant d'augmenter votre niveau d'activité physique ou de subir un test de conditionnement physique, vous devez consulter votre médecin si vous ne l'avez pas fait récemment. Il faut lui montrer votre questionnaire Q-APP et lui indiquer les questions répondues par OUI.

programmes

Après une évaluation médicale demandez conseil à votre médecin quant à votre aptitude à entreprendre:
- une activité physique non-restreinte. Vous augmenterez progressivement votre taux d'exercices physiques.
- une activité restreinte ou supervisée pour satisfaire à vos besoins spécifiques, surtout au début. Familiarisez-vous avec les facilités et les programmes d'exercices dans votre milieu.

NON à toutes les questions

Si vous avez bien répondu au Q-AAP, vous êtes raisonnablement assuré de pouvoir participer à:
- UN PROGRAMME GRADUEL D'EXERCICES — L'accroissement graduel d'exercices appropriés favorise l'amélioration du conditionnement physique tout en minimisant ou en éliminant les malaises.
- UNE ÉPREUVE À L'EFFORT — Si vous le désirez, vous pouvez essayer des épreuves de conditionnement physique simples (comme la physitrousse canadienne) ou d'autres encore plus complexes.

Remettez à plus tard:

Si vous souffrez d'une affection temporaire bénigne, comme un rhume.

* Mis au point par le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique. Conçu et analysé par le Conseil consultatif multidisciplinaire de l'exercice (Multidisciplinary Advisory Board on Exercise (MABE)). Nous encourageons la reduction, la reproduction et l'usage du Q-AAP dans sa totalité. Les modifications doivent être autorisées au préalable. Le questionnaire ne doit pas être utilisé pour la publicité visant à solliciter le public.

Source: Rapport de validité du Q-AAP (PAR-Q Validation Report), Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique, juin 1975.

Les personnes ayant des problèmes musculo-squelettique du type problèmes articulaires, problèmes de dos, problèmes morphologiques (éversion des pieds, genoux cagneux, etc.) doivent être averties des effets néfastes que pourraient leur causer les sauts, les déplacements rapides et les sautillements. L'intervenant prendra soin d'adapter ou de modifier l'exécution des exercices ou des routines-danses pour eux. Elles devront limiter leurs déplacements à la marche et leurs sauts à une élévation des talons. Il est évident que dans leur cas l'intensité du travail aérobie sera considérablement diminuée si elles ne compensent pas par l'amplitude du mouvement ou par la mise en branle de d'autres parties du corps. L'intervenant pourra leur suggérer de pratiquer d'autres activités comme la natation ou la bicyclette fixe si elles veulent améliorer plus aisément leur capacité fonctionnelle de travail. Enfin, ces personnes auront peut-être à l'occasion, besoin d'équipements ou de supports orthopédiques spéciaux, elles ne devront pas hésiter à s'en servir si ceux-ci sont recommandés par le médecin.

Aucune personne participant aux nouveaux programmes ne semble être à l'abri des blessures musculo-squelettique lorsque certaines règles de sécurité ne sont pas respectées. La plupart des blessures diagnostiquées semblent être dues à un échauffement trop court ou mal adapté, à des jambes mal alignées, à des séances de travail trop rapprochées ou trop intenses (manque de progression) et à des surfaces de travail trop dures. D'où l'importance pour l'intervenant d'être toujours vigilant face à ces points.

2- La qualité et l'à propos de l'équipement

Par l'équipement, nous entendons ici les vêtements et les chaussures nécessaires à la participation aux nouveaux programmes.

a) Les vêtements

Les participants sont invités à porter des vêtements souples, légers dont l'amplitude n'entrave pas le mouvement. Les tissus absorbants ou qui permettent à la sueur de s'évaporer sont à conseiller. Il faut par conséquent éviter les tissus en fibres synthétiques glacées ou caoutchoutées.

La superposition de plusieurs vêtements et sur-vêtements permet au participant de se garder au chaud lorsqu'il en a besoin et lui permet d'en oter lorsque la température du corps s'élève.

b) Les chaussures

La nécessité de porter des chaussures est directement reliée à cinq facteurs, soient premièrement la qualité d'absorption du sol, deuxièmement la capacité de contrôler la réception des sauts par le participant, troisièmement la qualité de l'alignement des jambes et du dos, quatrièmement le nombre de sauts et de sautillements dans une séance et cinquièmement le surplus de poids que porte un participant. En général, les endroits où se donnent des programmes du type danse aérobique, sont équipés de planchers durs et peu absorbants, rares sont ceux munis de planchers de danse (plancher flottant, où le coussin d'air permet à la surface de vibrer). La mauvaise qualité de la surface d'absorption est une raison suffisante pour exiger le port d'une bonne chaussure mais d'autres raisons s'y ajoutent. La grande majorité des participants étant des débutants, leur contrôle moteur est très limité, aussi l'utilisation adéquate de leurs pieds pour absorber les sauts et l'alignement juste des jambes ne sont pas toujours appropriés. Ces deux constatations sont également à elles seules suffisantes aussi pour exiger le port de chaussures.

Le type de chaussures recommandé doit posséder toutes les qualités d'une chaussure de jogging moins la talonnière évasée. La chaussure de jogging étant conçue pour des déplacements avant, elle peut s'avérer dangereuse lors des déplacements latéraux. Toutefois, si les routines et les danses sont très sautantes et sautillantes et qu'elles font très peu appel à des changements de directions, alors la chaussure de jogging est ce qu'il y a de plus avantageux. Par contre, si les routines-danses font un usage raisonnable de sauts et de sautillements et qu'elles utilisent beaucoup les changements de directions, les pas de danse et les pivots, alors une chaussure souple, absorbante à talonnière régulière et peu élevée serait préférable. Mais encore là, tout dépend de la qualité du sol. Plus le sol est dur plus la chaussure doit être absorbante et supportante, plus le sol est lisse plus la chaussure doit être anti-dérapante, plus la surface du sol est rugueuse plus la semelle de la chaussure devra être lisse afin d'éviter des arrêts brusques involontaires.

Afin de choisir la chaussure appropriée, l'intervenant et le participant doivent donc procéder à une petite analyse de la situation en considérant les cinq facteurs présentés précédemment. Chaque situation est particulière et mérite d'être considérée.

3- La qualité d'absorption du sol

Un sol trop dur est un terrain propice aux blessures. Les pistes intérieures de jogging, les gymnases bien faitset les studios de danse ont en commun des planchers souples qui évitent de traumatiser les jambes et le dos lorsqu'une activité avec des sauts et des sautillements y est pratiquée de façon régulière. C'est dans des conditions semblables que la danse aérobique et le conditionnement physique en musique devraient être pratiqués. En plus d'avoir des planchers adéquats, ces endroits devraient être bien aérés et offrir suffisamment de place pour que chaque participant ne se sente pas trop à l'étroit. On recommande (1) 100 pieds carrés par individu et des plafonds situés à 16 ou 24 pieds. La propreté des lieux, les sorties de secours et le service de douches vont de soi.

4- La qualité du contrôle moteur

Certains mouvements sont très simples à exécuter, d'autres sont plus difficiles. Dans tous les cas, il est très important qu'ils soient bien faits. L'intervenant ne doit jamais craindre de corriger aussi souvent que cela s'avère nécessaire car des mouvements mal exécutés peuvent entraîner à la longue une blessure.

Ainsi, à chaque séance, les mouvements doivent être expliqués, au risque de répétition. L'intervenant par toutes sortes de stratégies pédagogiques mettra l'emphase sur les points importants. Exemple: avoir les genoux alignés avec les orteils, poser les talons par terre à chaque saut ou pas, etc...

---

(1) AAHPERD, Dance Facilities

BIBLIOGRAPHIE

AAHPERD Publication, Dance Facilities (1979)
Dance For the Handicapped (1980)
The Art of Disco Dancing (1980)
Dance Dynamics (1978)

ALTER, Judy, Surviving Erercise, Judy Alter's Safe and Sane Exercise Program, Houghton Mifflin Comp., Boston, 1983

ANDERSON, Bob., Stretching, Shelter Publications, California, 1980

ARNHEIM, D., Médecine de la danse, Masson, Paris, 1982

BOUCHARD, C. et BRUNELLE, J., En mouvement, Ed. du Pélican, 1974

BOUCHARD, C. et autres, La condition physique et le bien-être, Ed. du Pélican, Québec, 1974

GUILLET, R. et autres, Médecine du sport, Masson, Paris, 1980

KISELLE, J. et MAZZEO, K., Aerobic Dance, A Way to Fitness, Morton Publ., Colorado, 1983

LAANE, R.-M., Danse classique et mécanismes corporels, Amphora, Paris, 1983

LOCKHARDT, A. et E. PEASE, Modern Dance: Building and Teaching Lessons, 5th ed., W.M.C. Brown Co., Dubuque, 1978

POLLEY, Maxine., Dance Aerobics, Anderson World, California, 1981

SORENSEN, Jacki, Aerobic Dancing, Rawson, Wade Publ., New-York, 1979

STRANSKI, J et STONE, R., Bien dans sa peau grâce à la technique Alexander, Ed. Le Jour, Canada, 1983